

Krishnarianda Trebe  
Amuna Trebe

# PROBOUZENÍ ZRANITELNOSTI

*PROBOUZENÍ  
ZRANITELNOSTI*

*Cesta od strachu  
k lásce*



Krishnananda Trobe a Amana Trobe

**PROBOUZENÍ  
ZRANITELNOSTI**

Cesta od strachu  
k lásce



**MAITREA**

2008

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Krishnananda Trobe

Probouzení zranitelnosti – Cesta od strachu k lásce / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; [z anglického originálního rukopisu ... přeložila Andrea Hässelbarthová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2008. -- 290 s.

Název originálu: Face to face with fear - transforming fear into love

ISBN 978-80-87249-01-7

159.923.5 \* 159.923.2 \* 159.974 \* 177.6 \* 613.88 \* 173.5/.7

- rozvoj osobnosti
- sebepřijímání
- psychická traumata
- láska
- partnerské vztahy
- sexualita
- rodiče a děti
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe:

Probouzení zranitelnosti – Cesta od strachu k lásce

© Thomas Owen Trobe 2008

Translation © Andrea Hässelbarthová 2008

Czech edition © MAITREA a.s. Praha 2008

ISBN 978-80-87249-01-7

# Obsah

## ÚVOD

<b>Přijetí strachu</b> .....	7
Kapitola 1. Model léčení .....	14

## ČÁST 1.

<b>Kořeny strachu a nejistoty</b> .....	25
Kapitola 2. Rozpoznání strachu a jeho přijetí – přijetí našeho vnitřního zpanikařeného dítěte .....	27
Kapitola 3. Stud – mylné vnímání sebe sama .....	41
Kapitola 4. Šok – strach, který zamrzl .....	58
Kapitola 5. Zranění způsobené opuštěním – cesta skrze nespokojenost a žal k uvolnění a blaženosti .....	71

## ČÁST 2.

<b>Dětské vědomí a jak nám řídí život</b> .....	89
Kapitola 6. Reakce, nároky a vysněné představy – vlastnosti dětského stavu vědomí .....	91
Kapitola 7. Očekávání – motor našich reakcí a požadavků .....	103
Kapitola 8. Strategie – jednání z úrovně dětského vědomí .....	108

## ČÁST 3.

<b>Jak unikáme svému strachu</b> .....	121
Kapitola 9. Naše mylné představy o lásce .....	123
Kapitola 10. Drama „závislého“ a „protizávislého“ .....	131
Kapitola 11. Kompenzace – role a chování, za které skrýváme svůj strach .....	144
Kapitola 12. Závislost – navyklé vzorce ochrany .....	157

#### **ČÁST 4.**

<b>Práce se strachem – jak se můžeme změnit</b> . . . . .	171
Kapitola 13. Návrat k pocitům . . . . .	173
Kapitola 14. Vášně k životu – energie a odvaha riskovat znovu životní sílu . . . . .	185
Kapitola 15. Meditace jako stav vědomí . . . . .	195

#### **ČÁST 5.**

<b>Vztahy přesahující strach – cesta k vědomé lásce</b> . . . . .	211
Kapitola 16. Bludiště projekcí . . . . .	213
Kapitola 17. Úcta a hranice	
I. Úcta k sobě samému . . . . .	235
II. Respektování druhých . . . . .	251
Kapitola 18. Křehký tanec rozpouštění a vzdalování . . . . .	258
Kapitola 19. Odpoutání – do lásky a samoty . . . . .	271

<b>Závěr</b> . . . . .	279
------------------------	-----

<b>Literatura</b> . . . . .	282
-----------------------------	-----

# ÚVOD

## Přijetí strachu

Naše chápání strachu je obvykle mylné; máme představu, že strach je něco negativního, něco, čemu je dobré se vyhnout nebo to potlačit. Tedy alespoň já jsem strach tak mnoho let vnímal. Během času jsem však pochopil, že když se spojím se svým strachem, vydám se na cestu, která mě zavede hluboko do mého nitra. V této knize tuto cestu popisují; popisují léčivý proces, založený na schopnosti přijmout svůj strach a pracovat s ním s láskou a soucitem. Vycházím ze svého vnitřního procesu a z materiálů, se kterými já a moje partnerka Amana pracujeme na seminářích po celém světě. Objevili jsme, že mnohdy je to právě strach, který nám brání žít naplněný život, strach, který jsme neprozkoumali a neintegrovali. Čím více ho přijímáme a čím více jsme schopni ho zpracovat, tím bude náš život plnější a spokojenější. A nejen to, ještě podstatnější je, že spojení se strachem a jeho úplné přijetí je branou k božskému, k hlubokému spojení s Existencí. A nás spojuje s naší citlivostí.

Když se podívám na hlavní události ve svém životě, zdá se, že se všechny točí okolo vnímání strachu – strachu ze ztráty, z trestu, strachu z toho, že budu kritizován nebo souzen, strachu z odmítnutí, z osamělosti a opuštění, strachu o přežití, strachu z toho se ukázat, strachu z ponížení, strachu z úspěchu či neúspěchu, z důvěrného vztahu, z konfrontace se zlostí nebo strachu z toho, že přestanu mít věci pod kontrolou. A pokaždé, když se mi podařilo projít nějakým významným strachem a pocítit uvolnění, zaznamenal jsem novou etapu a hloubku v objevování sebe sama.

Můj přítel a učitel říkával, že se můžeme rozhodnout pro život v džungli, nebo v zahradě. V džungli rozhodují hodnoty, jako jsou boj, soutěživost, úspěch a neúspěch, image a výkon. V džungli vidíme, že lidé žijí v hierarchii, která je založena na jejich úspěchu, přitažlivosti a moci

a převažuje tu pocit nedostatku a strachu. V džungli nás učí nepodléhat strachu, a nás tento přístup nutí buď strach kompenzovat – neboť se cítíme příliš zranitelní a bázlíví –, nebo rezignovat.

V zahradě je místo pro každého: každý se může projevit takový, jaký je. V zahradě je vítáno veškeré rozpoložení, ve kterém se právě nacházíme. Je to svět, jehož největšími hodnotami jsou přijetí toho, co je, a vzájemná podpora při tom, když se učíme milovat sami sebe, objevovat a rozvíjet vlastní hodnoty a talenty, aniž bychom se s někým srovnávali. Je to svět, ve kterém se učíme vidět ostatní ne jako hrozbu, ale jako zdroje. Možná bychom ve svém srdci raději žili v zahradě, ale naše mysl a chování zůstávají uvězněny v džungli. Abychom mohli změnit pohled na věc, musí dojít k určitému posunu v našem vědomí.

Většina z nás byla vychovávána v atmosféře džungle – v atmosféře tlaku, napětí a srovnávání. Nebyli jsme posuzováni na základě svého bytí, ale podle výkonu a vzhledu. Tento druh podmínění je hluboce zakořeněn ve společnosti, v níž jsme vyrůstali, a nevědomě a automaticky se přenáší z jedné generace na druhou. Poté, co jsme prodělali výchovu v takovém prostředí, jsou naše těla a mysl plně obrovského strachu a studu. Naše vnímání sebe sama je poškozeno a ztrácíme vrozený pocit důvěry a otevřenosti.

Pokud žijeme v džungli, zraňuje nás to. Když si vzpomenu na některé věci, které jsem dělal a které byly výsledkem tohoto druhu vědomí, je pro mě těžké sám sobě odpustit. Soupeřil jsem s kolegy, a dokonce jsem jim přál neúspěch. Byl jsem netrpělivý vůči svým přátelům, partnerkám a klientům, a někdy jsem je i napadal svými soudy a netrpělivostí. Byl jsem neupřímný a nečitelný. Svým narcismem jsem lidi zraňoval, a když mě potřebovali, tak jsem tam pro ně nebyl. Dral jsem se nemilosrdně kupředu, dával si nemožné cíle, a když jsem svým očekáváním nedostál, byl jsem na sebe tvrdý. Choval jsem se tak, protože jsem vyrůstal v džungli. Není to omluva, ale je to vysvětlení. Pravidla, která platí v džungli, způsobí, že naše



nitro je plné strachu, bez schopnosti vnímat s láskou. Začneme se chovat destruktivně – k sobě i k ostatním.

Díky práci na sobě a práci s lidmi jsem si před mnoha lety uvědomil, že zdrojem sebeničení, neschopnosti fungovat a veškerého chování, které jsem zmínil výše, je strach. Strach je základní téma, možná to nejhlubší, kterým se musíme v životě zabývat. Když pochopíme, čeho se vlastně bojíme, můžeme svůj strach lépe vnímat. Může se jednat o strach z napadení, necitlivosti, zneužití, ponížení, opuštění, odmítnutí, osamění, izolace či zániku. Pokud jsme schopni vnímat, jak se projevuje strach v našem těle, a pokud pochopíme, jak řídí naše myšlenky a činy, pochopíme svůj strach více do hloubky.

Když svůj strach popíráme a nechceme ho uznat, ukryje se do tmavých koutů našeho vědomí, ze kterého náš život mocně ovlivňuje a často nás paralyzuje. A dokud zůstává takto skrytý, pak i přesto, že se ho pokoušíme překrýt nejrůznějšími kompenzacemi a návyky, může nám způsobovat chronickou úzkost, může ničit naši tvořivost, a my jsme pak rigidní, podezřívaví a posedlí touhou se zabezpečit. A v nejhorším případě nám nedovolí najít lásku. Je to právě strach, co nás drží při životě v džungli a nedovolí nám vstoupit do zahrady. Je to náš strach, co nám brání v rozpoznání našich nejzákladnějších darů, brání nám, abychom se otevřeli tomu, co nám nabízí život.

Strach zasahuje do všech oblastí našeho života a často jim naprosto dominuje – ovlivňuje to, jak mluvíme, jak pracujeme, jak jíme, jaké máme vztahy s ostatními, jak jsme tvůrčí nebo jak si nic z toho nedovolíme. Strach má vliv na to, jak dýcháme. Je stále přítomným faktorem, který se pokoušíme ignorovat, překonat nebo odtlačit. Kdysi, na své vlastní cestě sebepoznání, jsem pozoroval, jak hluboký je můj strach a jak hluboký vždy byl. Věděl jsem, jak moc se bojím, ale byl jsem přesvědčen, že strach je něco, co potřebuji překonat, nebo mě bude v životě omezovat a udělá

ze mě zbabělce. Je to již velmi dávno, co jsem se rozhodl, že svému strachu nedovolím, aby mě „dostal“. Pomocí své odhodlanosti a své vůle jsem se snažil strach překonat. Dokonce si vzpomínám, že když jsem se před lety učil lézt po horách, tak v polovině cesty na příkrrou horu jsem nahlas řekl: „Kašlu na tebe, horo, mě nezdoláš!“

Žádný z těchto přístupů mi ovšem nepomohl navázat hlubší vztah k sobě samému. Byl jsem na útěku před svým strachem. A protože jsem se mu vyhýbal, odpojil jsem se od své citlivosti a hloubky. A v mých vztazích vycházel tento rozpor na povrch. Svoji citlivost jsem si projikoval na své partnerky a zazlival jsem jim – což jsem jim také dával různě najevo –, že jsou příliš závislé na druhém nebo že je příliš ovládá strach. Nebyl jsem se sebou v kontaktu, ale věřil jsem, že kdybych svůj strach přestal zkoumat, zcela by mě přemohl. Zkrátka a dobře, naučil jsem se žít tak, že jsem všechnen svůj strach vynalézavě překrýval všemožnými kompenzacemi. Pilně jsem se učil ve škole, neustále jsem se něčím zaměstnával, dodával jsem si odvahu riskantními výzvami a vyhýbal se důvěrným vztahům. Tlačil jsem a tlačil, běhal jsem od jedné věci k další, vypracovával projekty, snažil se zavděčit, hledaje uznání a ocenění, a to vše proto, abych nemusel cítit strach a prázdnotu uvnitř sebe.

Nevěděl jsem samozřejmě, že utíkám jako o život, ale vlastně se tím jen marně snažím vyhnout strachu, který mě pronásleduje jako stín. Myslel jsem si prostě, že tak má vypadat život. A jiný způsob života jsem poznal až mnohem později. Dokud jsem vězel ve všech těch kompenzacích strachu, nebyl jsem schopen rozpoznat, že právě tento způsob života je tak hluboce vryt do západní kultury. Otiskl se do ní tak hluboce, že se zdá téměř nemyslitelné se z něj osvobodit. Má duše hledala mnoho let, než jsem pochopil, jak hluboko jsem v tom uvězněn – vůbec jsem si neuvědomoval, že jsem se úplně podrobil a žil jsem jako v transu; v transu, ve kterém jsem neustále utíkal před strachem, ve snaze nevidět

malého chlapce uvnitř sebe, který měl hrůzu z neúspěchu a z odmítnutí. Dokonce i můj zvyk, odplout v myšlenkách jinam a stáhnout se zpět, měl zakrýt strach – strach dítěte, které je po většinu času v šoku.

Když nerozpoznáme svůj strach a nebudeme s ním pracovat, v partnerských vztazích se budeme hádat, staneme se závislími, a nakonec se rozejdeme. Strach ochromuje naši schopnost prožívat intimitu, protože se nesoustředíme na sebe, ale na druhého člověka – na to, co dělá nebo nedělá, nebo na to, jak nám nedává to, co chceme. Nezpracovaný strach také zcela ničí naši tvořivost a sebedůvěru. Tlačíme, posuzujeme se a kritizujeme sebe i ostatní, do nekonečna se srovnáváme, snažíme si vylepšit image a při honbě za uznáním, respektem a oceněním se sami sobě ztrácíme. Navíc nás strach, o kterém nevíme a se kterým jsme nepracovali, může přimět k nevědomému jednání, a to je bolestné a ničující jak pro nás, tak pro ty, kteří jsou nám blízcí. Nezpracovaný strach způsobuje také pocit oddělení – jsme totiž skálopevně přesvědčení o tom, že ve světě není místo pro lásku a péči. A pokud tuto nedůvěru nevyлéčíme, i nadále budeme žít v pocitu oddělení, neschopni přijímat lásku.

Nyní vím, že existuje i jiná možnost, jak přistupovat ke strachu. Učím se chápat trauma a jeho účinky na nervový systém. Dopřeju si čas, abych vystopoval vjemy, které strach zanechá v těle, a všímám si, jak strach ovlivňuje mé myšlenky a chování. Ve své knize představuji metodu léčení, metodu, která nám může pomoci vědomě se přesunout z „džungle“ do „zahrady“. Tuto metodu používáme s Amanou ve své práci a já ji soustavně využívám ve svém životě. Spočívá v tom, že přijmeme svůj strach a pochopíme ho, a to jednak tu jeho část, která se projevuje v našem současném životě, a také i tu, která vznikla jako výsledek zážitků už v dětství. Tato metoda rozvíjí schopnosti cítit, jak se strach projevuje v těle, a učí nás všímát si, jak a kdy je naše myšlení řízeno strachem.

Metoda, kterou vyučujeme, nespočívá jen v tom, že se naučíme „cítit“ strach; učí nás také, jak znovu objevit energii v těle, čímž můžeme opět nabýt své původní energie, kterou jsme ztratili následkem traumatu či negativního formování. Učí nás, jak si vybudovat pocity síly a jistoty v těle. Tím, že znovu získáme energii a sílu, včleníme do svého života další kvalitu – odvalu riskovat, která nám pomáhá rozvinout zdravé sebevědomí, důvěru v sebe a pocit jistoty. Oblasti, ve kterých si troufneme riskovat, budou pro každého z nás jiné. Abychom se vyléčili, potřebujeme pochopit, kde a v jakém životním okamžiku riskovat. Riskujeme proto, abychom tak čelili svému strachu, ale v žádném případě nemáme vyhledávat situace, ve kterých by nás převálcovaly pocity neúspěchu či bezmoci.

V této knize občas líčím bolestné zážitky svého dětství. Není to proto, že bych snad chtěl vinit své rodiče či kohokoli jiného; je to proto, že chci sdílet některá svá zranění. Když jsem tuto knihu psal, vlastně jsem cítil hluboký vděk za dary a inspiraci, které jsem od svých rodičů získal. Ale jako všichni rodiče, i oni byli zranění a jejich nevědomost ve mně zanechala rány, které jsem musel otevřít a léčit. Své zkušenosti sdílím také proto, že chci poukázat na původ negativního formování, které je vlastní nám všem. Můj proces je cestou – začíná tím, že jsem přestal popírat a tvrdit, že jsem měl „hezké“ dětství, pokračuje přes pocity zlosti a žalu kvůli bolesti, kterou jsem prošel, abych nakonec došel k tomu, že tyto své zážitky mohu použít a mohu ukázat, jak více a více žít v „zahradě“ vědomí. Strach a bolest jsou silní učitelé, když víme, jak s nimi nakládat.

Tu a tam se zároveň zmiňuji o inspiraci, kterou jsem získal od svého duchovního učitele, který mě naučil, kromě jiného, daru meditace a oslavy života. Termín „nádherná zamilovanost“ byl v zenové tradici používán k popsání procesu, ve kterém se učíme důvěřovat duchovnímu Mistrovi, a tím se učíme důvěřovat životu. Nyní vidím, že to byla podstatná část mé cesty vedoucí skrze strach. Čas od času uvádím příklady

z naší práce s lidmi, cvičení a řízené meditace, které vám pomohou integrovat to, co vám předávám. Témata, kterými se zabývám, jsou témata, která mají na nás všechny silný vliv. I přes osobní rozdíly, které máme, máme témata, která jsou společná. A možná někde hluboko hledáme všichni totéž – schopnost přijmout sám sebe, milovat se a tuto lásku sdílet s druhým člověkem.

Když jsem začínal svůj výcvik psychiatrie, jednoho dne jsem si v nemocnici povšiml ženy, která se na oddělení plazila po zemi. Znal jsem z kartotéky její jméno, tak jsem k ní přistoupil a zeptal se jí: „Marie, co to děláte?“ Podívala se na mě zcela vážně a upřímně odpověděla: „Dělám to nejlepší, co umím.“ Neměl jsem, co bych jí k tomu řekl, ovšem ten den mě Marie dala velkou životní lekci.

## KAPITOLA 1.

### Model léčení

*„Středem našeho života, našeho bytí, je spojení s kosmem. Těmi-to dveřmi můžete vejít do kosmu a splynout s Existencí. A když jste v úplném středu... najdete tam krásu a tajemství. Nazývá se to Buddhou, probuzeným. V té chvíli jste všichni Buddhové. Možná jste na to zapomněli, ale to nevadí. Znovu si vzpomenete.“*

Osho, *Zen: The Mystery and the Poetry of the Beyond*

V této kapitole předkládám model, energetický obraz našeho bytí, tak jak jej většina z nás obvykle prožívá. Model je zároveň popisem našeho zranění a mapou našeho uzdravení. Podle něj se orientujeme při hledání cesty zpět do „zahrady“ vědomí. Cesta, po které jdeme, je v zásadě návratem do prostoru uvnitř nás – do prostoru, se kterým jsme ztratili spojení. Tento proces je popsán v předloženém modelu. Model jednoduše a srozumitelně spojuje psychologický a duchovní pohled.

Představte si, že stojíte uprostřed velkého kruhu, ve kterém jsou další dva kruhy. Vnější kruh, prostřední kruh a vnitřní jádro. To je energie, kterou vyzářujete. Vnější kruh se nazývá ochranná vrstva. Druhý kruh je vrstva zraněné citlivosti, prostor, kde zažíváme strach a stud. A konečně vnitřní kruh je jádro našeho bytí, sídlo naší podstaty, prostor, ve kterém plyneme s existencí. Tam žijeme v hlubokém uvolnění, oceňujeme své dary a svoji jedinečnost, a již nepociťujeme potřebu bojovat. Naše cesta vede ke znovunalezení naší podstaty, k rozvinutí hlubokého soucítění, k pochopení našich zranění a způsobů ochrany. Nyní se na jednotlivé vrstvy podívejme podrobněji.

## **Střed – naše podstata a jádro bytí**

Jsme-li ve svém středu, cítíme jednotu sami se sebou, se životem a s Existencí. Cítíme lásku, důvěru, živost, radost, nevinnost, nadšení, klid a uvolnění. V duchovních tradicích, ve kterých se vyučuje meditaci jako cestě proměny, je tento prostor dobře znám. Je to prostor pro přijetí života, pro soucit, odpoutání, důvěru a bytí bez úsilí. Jsme-li ve svém středu, ve vnitřním prostoru, plynou odtud naše životní energie a vitalita přirozeně a spontánně a vyjadřují se kreativitou, sexualitou, hlubokými emocemi, schopností se prosadit, tancem, hravostí, sportem nebo jiným způsobem, při kterém dochází k pohybu energie.

Když přicházíme na tento svět, jsme ve svém středu. Rodíme se ve stavu čisté nevinnosti a důvěry, přirozeně milující a živoucí. Nemáme nijakou ochranu, neboť jsme ještě nepotřebovali si nějakou vytvořit – jsme nazí a naprosto zranitelní. Nemáme žádnou identitu, jméno či adresu, prostě jen jsme. Tuto nedotčenou nevinnost a důvěru ale ztrácíme skrze nejrůznější druhy traumat, a tak se začínají vytvářet ony druhé dvě vrstvy. Avšak v této ztrátě je ukryta výzva k tomu, abychom nevědomou nevinnost a důvěru nahradili vědomou nevinností a důvěrou. Smutné je to pouze tehdy, když už je znovu nenajdeme.

Většina z nás občas zažívá chvíle, ve kterých se znovu spojuje s oním středem. Může to být při meditaci, kdy cítíme okamžiky jednoty, klidu a hlubokého uvolnění, může to být při milování, kdy zažijeme hluboké rozpuštění a jednotu nejen s partnerem, se kterým se milujeme, ale se životem samým. Tento živoucí prostor, kdy jsme ve svém středu a plyneme, můžeme také pocítit, když tvoříme, praktikujeme bojová umění, tančíme, cvičíme atletiku (trénování atleti to nazývají „zónou“), nebo dokonce v období intenzivního žalu, kdy jsme hluboce v sobě. To ale obvykle bývají jen rychlé záblesky. Proces návratu do středu, kdy se střed

skutečně stává domovem a důvěrně známým příbytkem, vyžaduje, abychom se nejdříve seznámili s druhými dvěma vrstvami a naučili se je do svého života začlenit.

## **Prostřední vrstva – naše zraněná citlivost**

Když jsme byli dětmi, zažila většina z nás nějaké trauma, ať už se jednalo o odmítnutí, potlačení naší životní energie, necitlivost, chlad, napětí či zneužití, srovnávání, tlak, kritiku nebo posuzování. Největším ublížením ale je, že namísto toho, aby se nám dostalo podpory a mohli jsme rozvinout svůj skutečný potenciál, jsme podmíněni stát se tím, co od nás druzí (rodiče, učitelé, společnost jako celek) očekávají a kým nás chtějí mít. Tím se naše nevinnost, živost, důvěra a schopnost milovat začínají ztrácet. Nevinnost se promění v podezírání, důvěra v nedůvěru, spontaneita se změní ve zhroucení, v pochyby o sobě samém, živost se změní v depresi a nedostatek energie, přirozená schopnost prosadit se se změní v útočnost nebo neschopnost se bránit, nadšení se změní v obavy, plynutí se změní v tlak. Seznam by mohl pokračovat. Jsme zranění.

Ke zraňování dochází v různých obdobích našeho života, od prenatalu až do této chvíle. Každý z nás je zraňován jiným způsobem a liší se i intenzita zranění. A přirozeně – na každého to má jiný dopad. Důležité je ale pochopit, že se to děje nám všem. Málokdo z nás má takové vnitřní zdroje (za svůj život jsem poznal jen jednoho člověka, který tímto procesem neprošel), aby se jako dítě mohl účinně bránit zneužívání, necitlivosti a negativnímu formování, a přitom si zachovat silný pocit sám sebe a svého středu.

Citlivost je ve svém přirozeném stavu jemná, přijímající, neohraničená a blažená. Ale jestliže jsme zraněni a nemáme vnitřní a vnější důvěru,



citlivost se smíchá se strachem, osaměním a studem. Tato prostřední vrstva se stane místem strachu, izolace a studu. Během věků se společnosti a náboženství úspěšně podařilo zašlapat individualitu do konformity, potlačit v člověku divokost, sexualitu a autentičnost. Stalo se to, protože individualita je pro ty, kteří chtějí mít nad dítětem moc, ohrožující a vzbuzuje v nich silný strach. V dítěti jsou pak vyvolávány pocity strachu a viny, aby byla potlačena jeho životní energie. Dítě potom zapomíná, kým ve skutečnosti je. Naši rodiče, učitelé a náboženští vůdci (každý máme svůj vlastní příběh) se nevědomě stali nástroji tohoto potlačování. Jak by také ne? I oni byli jeho bezmocnými nástroji.

Kdybychom se nechovali tak, jak od nás očekávali, a nestali se tím, kým nás donutili být, zůstali bychom naprosto odpojeni od zdroje lásky a přijetí. Jestliže se jako dítě nepodrobíme, čelíme trestu, zneužití, izolaci, odmítnutí, nebo dokonce pocitům naprosté zkázy. Naši opatrovníci a učitelé nám vnutili hodnoty sebepopírání. Udělali to ve víře, že pro nás dělají to nejlepší, neboť i oni sami byli formováni společností a kulturou. A my jsme se tak – v dětské nevinosti a otevřenosti – vzdali spontánní živosti a divokosti, jen aby se nám dostalo lásky a uznání. Každý z nás zpracoval tento přímý útok na sebe samého po svém a každý si našel svůj vlastní způsob, jak se s tím vypořádat. (Tyto naše strategie spadají do vrstvy ochrany – třetí, vnější vrstvy.)

Ale ať již byly naše strategie, pomocí kterých jsme se snažili přežít, jakékoli, naše citlivost je nyní zahalena hávem studu a šoku. A s tímto pocitem studu a šoku jde ruku v ruce silný pocit zrady, ublížení, zlosti, bezmoci a zoufalství. Jsou to bolest a zlost z toho, že nás zneužili, zanedbali, nepřijali, neviděli, nenaslouchali nám, neocenili nás, nechápali nás, vyvíjeli na nás tlak, abychom podávali výkon, podrobili se, potlačili svoji živost a sexualitu. Tuto zlost a ublížení držíme ve střední vrstvě, přímo pod vrstvou studu a šoku. Jestliže prozkoumáme prostřední úroveň, setká

se většina z nás nejdříve se studem a šokem. Ale při hlubším zkoumání se setkáme i s hlubokými pocity zlosti, prázdnoty, smutku, osamění a neschopnosti vnímat sebe sama.

## **Třetí vrstva – vrstva ochrany**

Příběh ještě nekončí. V procesu svého vývoje zakrýváme prostřední vrstvu zraněné citlivosti a své bytostné jádro třetí vrstvou, vrstvou ochrany. Tuto vrstvu přirozeně budujeme, abychom chránili svou zraněnou citlivost. Je to štít, kterým se chráníme před zraňujícími energiemi a který nám pomáhá mít alespoň nějakou kontrolu nad svým – často chaotickým – životem. Touto ochranou se snažíme zabránit tomu, abychom se střetli s přílišnou bolestí a strachem. Děláme to mnoha způsoby – potlačujeme svou životní energii a své zkušenosti, a tak zůstáváme chráněni, nebo se rozptylujeme nějakou návykovou činností, ať už se jedná o návykové látky nebo o způsob chování – bojujeme, pochlebujeme, odtahujeme se, rozumujeme, svádíme, snažíme se být stále zaneprázdnění a tak dále. Identita a chování některých z nás se prostě jen proluly s tím, co po nás bylo požadováno, a tak se nám podařilo relativně dobře zvládnout zadané úkoly (*přizpůsobení*). Jiní z nás se naopak vzpouzeli, ale pravděpodobně si dodnes nesou pocity hlubokého odcizení, zlosti a odpojení (*vzpoura*). Někdo jiný zase nebyl schopen splnit očekávání, která na něj byla kladena, a pod tímto tlakem se zhroutil nebo stáhl (*odpojení*). Sám sebe nejvíce vnímám jako „přizpůsobovače“, ale mám hodně i z „rebela“ a často se i „odpojuji“.

Nejčastěji se před zraněním chráníme tak, že přijmeme nějakou roli a vytvoříme si obraz o sobě samém. Vytváříme si nejrůznější role, za které se pak schováváme – můžeme být mocní nebo jsme v roli oběti,

můžeme být tím, kdo je sexy, nebo tím, kdo je starostlivý, jsme „nejlepší“ nebo „nejhorší“, jsme zábavní, duchovní, okouzlující nebo sportovně nadaní. Schovat se můžeme za vše, co posiluje naše ego. Já jsem používal roli absolventa Harvardu, hipíka, rebela, lékaře, hodného hochy, duchovního hledače, psychiatra, terapeuta a tenisty. Neumíme si představit, že bychom měli vstupovat do vztahů s lidmi bez nějaké masky – bez vlastní image, na kterou se můžeme spolehnout. Bez ní se cítíme extrémně zranitelní. Náš strach a stud by potom mohly být odhaleny, neboť by ztratily svou ochranu.

Nedávno jsem se účastnil jednoho semináře, který byl součástí mého tříletého výcviku. Obvykle bývám tím, kdo semináře vede. Mám pohodlnou roli, za kterou se mohu schovat a která mě chrání před mojí zranitelností. Tuto roli jsem ale tentokrát neměl k dispozici. Navíc jsem byl ve skupině nový, protože jsem přestoupil z druhého konce země, kde jsem tento výcvik začal, a tudíž jsem se cítil úplně mimo. Své nejistoty jsem si všiml už druhý den a vnímal jsem, jak se ve mně usazuje. Cítil jsem se tak neohrabaně a nejistě, že jsem se bál i někoho požádat, aby se mnou poobědval. Třetího dne jsem se už začínal dotýkat hlubších pocitů šoku a bezmoci. Uvědomoval jsem si, že právě tyto pocity byly důvodem, proč jsem se rozhodl projít tímto výcvikem, ale ani tak se pro mě nestaly snesitelnějšími. Třetí den se vedoucí skupiny ptal účastníků, jestli by chtěli něco říci, o něco se podělit. Chtěl jsem zůstat schovaný, ale brzy jsem si uvědomil, že vedoucí semináře měl v úmyslu zeptat se nás všech. Když přišel ke mně, byl jsem tak nervózní, že jsem skoro nemohl mluvit. Ale on mi pomohl dát můj strach najevo a projevil zájem o stav šoku, ve kterém jsem byl, a já jsem se začal cítit znovu bezpečně a ve spojení se sebou samým i se skupinou.

Ochranná vrstva není nijak negativním prostorem. Její úskalí však spočívá v tom, že je nevědomá. Když jsme byli dětmi, museli jsme

si najít způsob, jak se chránit. Většina z nás si proto vybuodovala svůj vlastní, jedinečný způsob obrany. Bez ní bychom nevyváží duševně zdraví. Problém je ale v tom, že jsme se s touto obranou natolik ztožnili a připoutali se k ní, že v ní žijeme zcela nevědomě dál. Je to silný, nevědomý návyk, do kterého nemůžeme podle potřeby vstoupit a opět z něj vystoupit. Tuto obranu jsme si vytvořili ve velmi raném věku, a její kořeny jsou tudíž hluboké a nevědomé. A nyní k sobě nepouštíme vůbec žádnou energii, a tím pádem zůstáváme v izolaci a strádáme. Chceme se chránit před strachem, ale limitujeme tím svůj vlastní život a trpí tím naše životní energie a snižuje se schopnost prožívat radost. Naš ochranný štít brání proudění životní energie, odpojil nás od pocitů a naše tvořivá, životodárná energie nemůže volně plynout. Potom si vytvoříme systém rigidních přesvědčení a hájíme svou potřebu se chránit.

## **Ochrana vyvolává další ochranu**

Ke konfliktům, které máme s ostatními, dochází většinou tehdy, když na sebe narazí dvě ochranné vrstvy. Často se cítíme odmítnuti, protože ke druhému přistupujeme, chráníce se svojí ochranou vrstvou, místo abychom ukázali svoji citlivost. Ale nejsme si toho vědomi. Možná přicházíme s představou, že jsme otevření a přístupní, ale ve skutečnosti jsme uzavřeni ve své ochraně a čekáme, až se otevře ten druhý, a my se budeme moci cítit v bezpečí. Potom, když nedostaneme, co chceme, jsme rozhořčeni.

Velmi často se stává, že jsme zmateni z toho, jak na sebe s druhými lidmi vzájemně působíme – všichni se skrýváme pod vrstvou ochrany a nevíme, jak z toho ven. Snažíme se vyřešit problémy, ale často je

potřeba jenom si přiznat, v jakém stavu vědomí se nacházíme. Dokud se snažíme něco změnit na druhém člověku nebo ho nějak ovlivnit, setrváváme ve své ochraně. Sem mohou patřit chvíle, kdy máme nějaká očekávání, kdy chceme druhému ublížit, kdy se ho snažíme ovládat, soudit, manipulovat nebo jakkoli měnit. Kdykoli přistupujeme k někomu s touto energií, napadáme ho. A útok může vyvolat pouze protiútok nebo to, že se druhý stáhne.

Rozpoznat své obranné strategie není vůbec snadné. Máme tendenci je hájit. Pokud na sobě nepracujeme, věříme tomu, že chceme-li přežít, musíme se chránit, a jinou realitu si neumíme představit. Ovšem cena, kterou platíme za to, že žijeme takto chráněni, aniž bychom si to uvědomovali, je vysoká. Náš život a energie jsou omezeny. Naše srdce zůstává zavřené a my se cítíme izolovaně, neboť tato ochrana ostatní odrazuje. Očekáváme, že se lidé a svět budou chovat tak, abychom se cítili v bezpečí, a jestliže se to neděje, upadáme do stavu rezignace nebo zlosti. Jsme-li konfrontováni s imaginární nebo skutečnou hrozbou, tlakem, kritikou nebo posuzováním, reagujeme automaticky, ze zvyku a nevědomě. Jestliže jsme neprozkoumali svoji vrstvu zraněné citlivosti, zůstáváme v ochranné vrstvě. Obvykle jsme pak odpojeni a jsme jen těžko schopni sami sebe vnímat. Jsme buďto citově uzavření nebo hysteričtí. Bojíme se otevřít, protože nechceme cítit bolest nebo strach.

## **Návrat domů**

Vyléčit se můžeme tak, že začneme vnímat svoji zranitelnost a potřebu chránit se, a to s jemnou, milující bdělostí. Skutečná vnitřní změna nastane, jakmile začneme vnímat svou potřebu se bránit, aniž bychom se za to odsuzovali, snažili se jí zbavit nebo změnit. Namísto

toho vnímáme, *kdy* naše potřeba ochrany přichází, *jak* ji prožíváme a *co* ji spustilo. Obrana se tak pomalu začne rozpouštět. Podobně, přestane-li popírat, že cítíme stud a strach, a podíváme se na ně zpříma, a dopřejeme-li si čas na to, abychom je procítili, začne skrze ně prosvítat jádro našeho bytí. Když prozkoumáme, uznáme a procítíme stud i šok prostřední vrstvy a hluboce se do těchto přicházejících pocitů ponoříme, začneme se znovu spojovat se svojí krásou, silou, jedinečností i vlastní cenou. A čím méně jsme obtěžkáni vinou a strachem z trestu, z odmítnutí a nesouhlasu, tím více si můžeme při prosazování své vitální energie dovolit riskovat.

*Podstata léčení, které budu v této knize podrobně zkoumat, spočívá v tom, že si dovolíme být naprosto přítomní vůči čemukoli, co vyvstane v jednotlivém okamžiku, a budeme to vnímat jako energii v těle, která se buď pohybuje, nebo je zamrzlá.*

Když si všimneme, že se nacházíme ve vnější vrstvě – ve své ochranné –, dovolíme si být v této energii s jemností a pochopením a vnímáme ji jako určitý fenomén. Když se ocitneme v prostřední vrstvě – ve své zraněnosti, uděláme totéž. Dovolíme si ji procítit jako energii. Naším problémem není zraněnost. Problémy vyvstanou, když s ní nejsme v kontaktu a nedostává se nám nástrojů a podpory k tomu, abychom ji zpracovali. Stud, strach a šok nejsou prokletím, jsou to rituály na naší cestě. Jestliže jsme s touto částí nás samotných nepracovali, máme tendenci se odpojovat od svého srdce. Pokud prožijeme strach a bolest, které máme ve své prostřední vrstvě, zjemní nás to. Naše energie zjemní a naše duše se prohloubí. Otevře se nám široký vnitřní prostor, ve kterém najdeme pochopení pro strach, bolest a pocity, které má každý a které jsou integrální součástí života. Tím, že strach, bolest, nepříjemné pocity,

zklamání a dokonce i tragédie přijmeme, namísto abychom s nimi bojovali, otevřou se nám dveře do podstaty našeho bytí.

## **Důvěrný vztah k sobě samému**

Použijeme-li tuto mapu jako svého průvodce, uvidíme a pocítíme, odkud přichází v každém daném okamžiku naše vědomí. Můžeme se nacházet v hladině ochrany, studu a strachu nebo esence, záleží na okolnostech našeho každodenního života. Klíčové je naučit se pozorovat tyto rozličné stavy s určitým odstupem. V meditaci se to nazývá „být svědkem“ – pouze pozorujeme, co přichází do vědomí, od jednoho okamžiku k dalšímu, aniž bychom to posuzovali nebo chtěli cokoli měnit. Životní události spouštějí reakce uvnitř nás. Možná se začneme chránit, možná pocítíme stud a strach a nebo radost, lásku, vzrušení a blaženost. Pokud zůstaneme svědky, můžeme si dovolit stát se bdělými, když se setkáme s něčím, co spustí tyto naše pocity; můžeme vnímat pocity v těle a povšimnout si myšlenek, které přicházejí. Být svědkem nám umožní důvěrněji se sblížit se světem svého nitra.

A teď, když máme v mysli tento přehled, můžeme vyrazit vpřed na cestu léčení.

**ČÁST 1.**  
**KOŘENY STRACHU**  
**A NEJISTOTY**



## **KAPITOLA 2.**

### **Rozpoznání strachu a jeho přijetí – přijetí našeho vnitřního zpanikařeného dítěte**

Zdrojem předsudků, neschopnosti fungovat, potřeby se chránit, násilí a zhroutení je strach. Stojí v pozadí naší spoluzávislosti, konfliktů ve vztazích, vyhýbání se intimitě, naší sebedestrukce, našich strategií, kterými ovládáme, našeho posuzování a perfekcionismu. Je skrytý za naším odmítáním nového, za odmítáním nových lidí, jiného způsobu myšlení a jiného životního stylu. Může být také hlavní příčinou mnoha fyzických nemocí, například astmatu, záchvatů paniky, vyrážek, zažívacích problémů, chronických bolestí a chronické únavy. Strach nám často brání v tom, abychom byli přítomni, a tím ochromuje naši živost a vitalitu. Jestliže je naše mysl řízena strachem, nemůžeme život ani prožívat, ani se z něj radovat. Avšak není to tak, že by problémem byl strach samotný. To nepoznaný, nevnímaný a nepřijatý strach je příčinou problémů v našich životech. Proto naše cesta léčení začíná tím, že prozkoumáme strach.

#### **Zpanikařené vnitřní dítě**

Nyní se podíváme blíže na to, čím se v této kapitole zabývám. Představte si, že se díváte na velmi vystrašené dítě. Může to být někdo, koho znáte, nebo jen tak nějaké dítě. Může být malé či trochu větší, ale může to být i batole. Na chvíli si dovoluňte pocítit strach tohoto dítěte. Něco mu způsobuje strach, ale vy nevíte, co to je, a ono to také neví. Není si jisté, je-li bezpečné se projevit. Možná vnímá nějakou

hrozbu nebo couvá před nátlakem či očekáváním. Na tom nezáleží. Jestliže se podíváte blíže, možná uvidíte, že v očích toho dítěte je nedůvěra, zmatek a panika. Možná se dívá kolem a přemítá, co má dělat. Možná je neklidné, neposedné a očima těká sem a tam.

Každý z nás si v sobě neseme takové dítě – prostor hlubokého strachu a nejistoty. Tím, že se vžijeme do role dítěte – ponoříme se do energie dítěte majícího strach –, bude pro nás jednodušší se s tímto prostorem, který je uvnitř nás, spojit; s prostorem, ve kterém je ukryt hluboký strach a nejistota. Používáme termín „zraněné vnitřní dítě“, protože nám výrazně pomůže, a to z několika důvodů:

- Pomůže nám naladit se na část v našem nitru, ve které cítíme hluboký strach a která je silně traumatizovaná, mladá, citlivá, křehká a která se nemá možnost bránit.
- Je to část našeho vědomí, která je s traumatem spojena přímo – jakoby se události vyvolávající strach děly právě teď nebo v nedávné minulosti.
- Pomáhá nám vidět a procítit, že tato naše část je skrytá a má strach vyjít ven, aby nebyla znovu zraněna.
- Když si můžeme vizualizovat nebo představit traumatizované dítě uvnitř nás – což je aspekt naší vnitřní reality –, je snazší cítit ty pocity v těle, které doprovázejí strach.
- A konečně, a to je možná nejdůležitější, pomocí tohoto příoměru můžeme zaujmout určitý odstup od strachu a paniky. Jestliže máme od strachu alespoň malý odstup, je nejen snazší tento strach pocítit, ale i vyléčit jej.

## **Zpanikařené dítě nám může řídit život**

Aniž o tom víme, je mnohé naše chování a myšlení řízeno právě tou částí našeho vědomí, která žije ve strachu. Naše neklidná mysl, náš spodní proud úzkosti, rychlost a nedostatek přítomnosti, se kterými mnozí žijeme – to vše jsou příznaky zpanikařené dítěte uvnitř nás. Je to panika, která je příčinou mnohého návykového a automatického chování – například náhlého nebo chronického odtážení se, výbuchů hněvu nebo návalů zlosti, náladovosti, závislosti na látkách či na určitém chování. Když se snažíme najít nejrůznější příčiny problémů v našich životech, můžeme se často úplně ztratit, ale když začneme zkoumat svůj strach, dostaneme se přímo ke zdroji.

Mezi našimi klienty jsou tací, kteří žijí mnoho let v milostných vztazích. Milují se, ale hodně se hádají. Jejich hádky jsou předvídatelné – dochází k nim, když je zavalí stres, který souvisí s jejich prací. Když se tak stane, jsou oba partneři napjatí a popudliví a jdou si vzájemně na nervy. Potom, když se situace zostří, se cítí oba jako oběť toho druhého, navzájem se obviňují, a tak pořád dále. Možná to mnozí z vás znají. Příčina je prostá – je jí strach. A když partneři spolu začnou bojovat, postaví se strach proti strachu.

Já sám jsem musel projít horami obrany a popírání, než jsem byl schopen něco ucítit a prohlédnout očima svého zpanikařené dítěte. Když jsem se konečně začal dostávat dovnitř, pochopil jsem, proč jsem to tak dlouho odkládal. Nebylo snadné si přiznat, že ve svém nitru nesu tak obrovský strach. Nehodilo se mi to k obrazu, který jsem si sám o sobě vytvořil. Pomohlo mi, když jsem alespoň částečně pochopil původ svého strachu, a strávil jsem hodně času tím, že jsem se jej snažil přijmout, ale myslím, že nikdy nezjistím, odkud všechen pochází. A mnoho z nás se to vlastně nikdy nedozví. Ale ať je to tak či tak, je důležité přestat svůj strach

popírat a ukončit celoživotní vzorce kompenzace a nevědomé ochrany. Mnozí z nás se skrývají za svými návyky, a snaží se tak utajit strach, který si nesou uvnitř.

Když začneme svůj strach blíže zkoumat (prostřední vrstva), začneme si přirozeně všimát i způsobů, pomocí kterých se mu vyhýbáme (vnější vrstva). Já jsem po dlouhá léta své strachy úspěšně schovával za programy výkonu, akce a posedlosti – chtěl jsem být dobrý ve všem, co jsem dělal, a sbírat úspěchy. Mé zpanikařené dítě mě poslušně doprovázelo, ale často se ukazovalo v těch „nejnevhodnějších“ okamžicích, jako byla sportovní utkání, důležité testy nebo když jsem s někým chodil. Vlastně nejčastěji se ukazovalo, když jsem cítil tlak a stres. A když se objevilo, účinek byl ten, že jsem „zamrzl“. A když zamrznete, není to zrovna to nevhodnější, pokud se právě pokoušíte obhájit svou tenisovou kariéru nebo se snažíte udělat dojem na ženu, se kterou byste chtěli jít do postele.

Pamatuji si hodně takových okamžiků, ale jsou mezi nimi dva, které vynikají. Jeden se týká doby, kdy jsem dělal SAT test. To je test, který – hodláte-li studovat na americké universitě – silně rozhoduje o tom, zda budete přijati. Studium na vysoké škole se v naší rodině vysoce cenilo a můj starší bratr byl již na Harvardu. Když jsem přišel ke zkoušce, byl jsme nesmírně nervózní a jakmile jsem začal psát test, byl jsem více a více v napětí. Ztratil jsem trpělivost, nebyl jsem již schopný pečlivě zadání, a tak místo toho, abych o otázkách přemýšlel, začal jsem rychle hádat, abych se dostal k další a další otázce. V jednu chvíli jsem byl tak nervózní, že jsem stěží přečetl slova na stránce. K večeru jsem již věděl, že jsem test neudělal, a když jsem přišel domů, tak jsem se tak styděl a byl jsem v takové depresi, že jsem šel rovnou do svého pokoje, aniž jsem rodičům řekl, jak jsem uspěl.

Ve druhém případě se jednalo o dívku. Byl jsem druhým rokem na střední škole. Zakoukal jsem se do krásné dívky v našem kruhu. Byla tak

hezká, že jsem si byl jist, že by nikdy neuvažovala o tom, jít se mnou na rande. Ale stejně jsem se jí zeptal a ona k mému úžasu souhlasila. Když jsem byl na cestě k ní, už jsem se bál tak, že jsem si několikrát loknul whisky, která patřila mému spolubydlícímu. Nebyl jsem žádný pijan, takže jsem již po pár doušcích cítil, jak se mi točí hlava. Dívku se mi podařilo najít na koleji a vzal jsem ji na Shakespearovu hru, ve které hrál můj kamarád. Při cestě do divadla jsem udržoval konverzaci jen s obtížemi, protože vše, co mě napadalo, prostě nebylo dost „cool”. Během představení jsem se trochu uvolnil, neboť jsme nemuseli mluvit. Poté jsme šli na večírek divadla, kam mě pozval kamarád, a tam jsem se již cítil nepříjemně. Abych se zbavil své narůstající úzkosti, usrkával jsem whisky, která stála na stole s alkoholem. V jedné chvíli se mi tak točila hlava, že jsem dívce řekl, že chci jít na malou chvíli ven. Navrhla mi, že půjde se mnou, a protože jsem to bral jako důkaz toho, že se jí snad líbím, políbil jsem ji, jen co jsme vyšli. A pak jsem se pozvracel. Zvracel jsem a bylo mi tak špatně, že mě musela dovést domů. Není třeba dodávat, že to nebyl začátek úžasného milostného románu. Teď se tomu už můžu zasmát, ale tehdy jsem se nesmál.

Nyní vidím, že takovéto situace jsou jenom vrcholkem ledovce. Cítím, že náš strach jde mnohem hlouběji. Je intenzivní. Máme hluboký strach o to, abychom přežili – o to, abychom vydělali dost peněz a uživili se. Máme strach z toho, že neobstojíme v sexuálním životě – že nebudeme dost dobří, že budeme impotentní. Máme hluboký strach, že nebudeme milováni, strach, že budeme odmítnuti a že nás nikdo nebude chtít. Máme strach z toho, že nebudeme respektováni, že budeme zneužívání, ignorováni, ponižováni; máme strach s někým se konfrontovat; máme strach z toho, že nevíme, kdo jsme. Máme strach z toho, že se nejsme schopni vyjádřit, že jsme bezvýznamní. Na hlubší úrovni je to neustálý strach z prázdnoty a ze smrti, který pravděpodobně leží pod všemi ostatními strachy.

## **Emocionální strach a reálný strach**

Při práci se strachem je důležité oddělit reálný strach od strachu emocionálního. Reálný strach je ten, který je vyprovokován nějakou okamžitou hrozbou, a náš nervový systém je příhodně aktivován, aby se s hrozbou nějak vypořádal, ať se jedná o cokoli. Emocionální strach přinášíme do přítomné životní situace z nevyřešených traumat z minulosti. Je to strach zpanikařené dítěte. Dnes, když cítíme strach, je to ve většině případů emocionální strach, nikoli strach reálný. Nebo je to reálný strach, který je silně prosycen emocionálním strachem. A ve chvíli, kdy jsme konfrontováni s něčím, co považujeme za hrozbu, nám tento emocionální strach znesnadňuje rozlišovat mezi tím, co je skutečné a co je v naší představě. A protože máme tento emocionální strach, nemůžeme reagovat na situace způsobem, který by byl příhodný, tedy ze svého středu a uzemnění. Když začneme zkoumat svůj strach, potřebujeme poznat svůj emocionální strach.

## **Čtyři hlavní strachy zpanikařené dítěte**

1. Strach z tlaku a očekávání.
2. Strach z odmítnutí a opuštění.
3. Strach z toho, že nebudeme mít prostor, že budeme nepochopeni a ignorováni.
4. Strach z fyzického či energetického zneužití a znásilnění.

Zjistil jsem, že když zkoumám strach, který cítím, když se otevírám a důvěřuji, že vždy skončím u jednoho z těchto čtyř strachů. A stejně tak to mají lidé, se kterými pracujeme. Strach se projevuje ve všech hlavních oblastech našeho života – v naší sexualitě, kreativitě, v prosazování sebe sama,

ve schopnosti cítit a ve schopnosti mít vztah s partnerem, s kamarády, se známými a s autoritami. Ale namísto toho, abychom se zastavili a procítili strach, jsme zvyklí od něj utíkat, jak to jen lze. Životy lidí západního světa jsou v mnohých ohledech plné návyků, které mají pomoci tomu, aby nemuseli cítit strach. Vyhýbáme se tématu smrti – obklopíme se množstvím jistot luxusu, abychom nemuseli cítit, jak moc jsme zranitelní něčím neočekávatelným. Je to součástí naší kultury a bylo nám to předáno rodiči, učiteli, představiteli náboženství a politiky – všemi těmi, ke kterým vzhlížíme.

Nicméně abychom se mohli konfrontovat se svým strachem, musíme ho uznat, musíme rozpoznat, že ho máme, a podívat se, odkud vychází. Ale my jsme byli naprogramováni tak, že v nás není pro strach místo – naučili nás strach skrývat. Naše kultura si necení toho, když upřímně projevíme svůj strach, a tento postoj máme hluboko v sobě. Jak vůbec můžeme vyjádřit něco, co si ani neuvědomujeme? Strach schováváme, popíráme a nejsme si ho vědomi a svoji citlivost ukrýváme za maskou, neboť jen tak jsme mohli přežít. Ať tak či tak, podařilo se nám to a předstíráme, že vše bylo v pořádku. Podrobili jsme se. A zůstáváme v tomto transu, zcela hypnotizovaní, a už ani nevíme, kolik strachu uvnitř skrýváme. Dokud zůstáváme v tomto transu, opájíme se iluzí, že popírat strach je méně bolestné, než dovolit mu vyjít na povrch.

## **Vyvedení zpanikařeného dítěte ze skrýše**

Ke svému strachu nemíváme obvykle láskyplný a soucitný vztah. Namísto toho se chováme následujícím způsobem:

- Předstíráme, že žádný strach nemáme.
- Blokujeme jej kompenzací.

- Uděláme ze sebe oběť a ze svého strachu viníme ostatní, život a počasí.
- „Ulítáme“, kdykoli strach přijde.
- Posuzujeme jej jako slabošský, hloupý a nevhodný.
- Nevědomě se vzdáváme své síly a chceme po ostatních, aby se postarali o naše zpanikařené dítě.
- Snažíme se strach zdolat silou, kdykoli se objeví.

Zaujímáme-li jeden z těchto postojů, vytvoříme ve svém nitru rozpor. Jedna naše část, zpanikařené dítě, se ukrývá. Druhá naše část, dospělý žijící v kompenzacích, nepřikládá procítění nebo přiznání si strachu žádnou hodnotu. Ale potom nás náš nerozeznatelný a nezpracovaný strach zavádí stále hlouběji a hlouběji do izolace a my o tom obvykle ani nevíme.

Nedávno jsme na úvodním setkání jednoho ze seminářů prováděli přípravné cvičení, které mělo lidem pomoci spojit se se strachem z intimity. Lidé seděli ve dvojicích naproti sobě a měli si představit, že člověk naproti nim je jejich partner nebo blízký přítel, ke kterému v době sblížení cítili strach, ale nevyjádřili ho. Teď měli všichni ten strach sdílet s osobou sedící naproti nim. Po určité chvíli se přihlásila jedna žena a řekla, že nemůže přijít na nic, čeho by se bála. Trochu jsem ji vyzpovídal a ona přiznala, že jí její manžel téměř neposlouchá, když něco říká, a místo toho si raději čte noviny nebo něco dělá. Vyšlo najevo, že když byla dítě, nikdo jí nenaslouchal. Vlastně si ani nedovedla představit, že by jí někdo věnoval čas a zájem a naslouchal jí. Nikdy jí nikdo tak nemiloval. A protože úplně postrádala podporu a uznání, ztratila kontakt se svým vnitřním dítětem a přizpůsobila se tak životu, ve kterém chyběla jakákoli důvěrná komunikace. Všichni svůj strach překryla rutinními vzorci, které jí pomáhaly přežít a které byly založeny na její rané deprivaci. Myslím, že tento fenomén je běžný.



Jistý muž na jednom z našich seminářů neměl ani ponětí o tom, že má strach. Přiznal, že se bojí, pokud má dělat odvážné kousky v přírodě, ale ve vztahu k lidem strach necítil. (Před několika málo lety bych to mohl být já.) Ve stejném procesu, jaký jsme právě popsali, kdy lidé sdílí své strachy s druhými, mluvil o svých životních záležitostech velice mechanicky. Ve svém životě zažil tak málo intimity, že neměl vůbec ponětí o tom, jaké to je, blízce sdílet s někým jiným. Přišel na seminář, protože měl problémy v manželství, ale nechápal moc proč. V takovémto případě, který není neobvyklý, jsme odpojeni od svého zpanikařeného dítěte, které zůstává hluboce skryto, neboť vycházet není bezpečné. Zůstáváme často odpojeni i od celého svého světa emocí. V průběhu semináře se muž začal pomalu a opatrně dostávat do kontaktu s bolestí a bázní uvnitř sebe, do kontaktu s pocitem dítěte, kterému byla odepřena něha a které vyrůstalo v prostředí, kde nikdo nesdílel své pocity.

Stává se, že lidé, kteří prošli mnohými terapiemi a meditacemi, objeví, že mají ve svém nitru hlubší, skryté strachy. Já sám, stejně tak jako mnozí mí blízcí přátelé, jsem se teprve po rozchodu s milovanou osobou začal spojovat s nezměrností svého vnitřního strachu. Jeden muž, který s námi po mnohá léta pracuje a praktikuje tibetský buddhismus, v čemž je vysoce disciplinovaný, navázal před dvěma lety vztah a teprve nyní objevuje, jak zoufale potřebuje cit a blízkost a jak obrovský má strach. V minulosti býval vždy ve vztazích tím „protizávislým“, chtěl mít svoji svobodu a stěžoval si na to, že ho jeho partnerky příliš potřebovaly. Nyní se osud obrátil a on se dívá na stránku sebe sama (na zpanikařené vnitřní dítě), která byla skrytá.

Náš strach a naše citlivost leží těsně pod povrchem naší vědomé myslí a jsou připraveny se kdykoli probudit. Na povrch vycházejí, kdykoli si dovolíme přijít k někomu blíž, kdykoli si dovolíme projevit svoji tvůrčí stránku nebo kdykoli se nějak jinak odhalíme. Vyjdou na povrch, kdykoli děláme něco, co se nějak liší od toho, co známe, od toho bezpečného a domáckého.

*Se svým zpanikařeným dítětem se nejčastěji setkáme v důvěrném vztahu, a proto se takovému vztahu vyhýbáme.*

Žijeme-li ve své ochranné kukle, která nám pomáhá k tomu, abychom nikdy nemuseli dát průchod své energii, abychom nemuseli riskovat, že vejdemo do neznámého a neprozkoumaného území, potom se nikdy nemusíme s tímto obrovským strachem, který je pohřben v našem nitru, potkat. Pak ale upadáme do nudy, frustrace a deprese. Pokud chceme vyjít z tohoto popírání, vyžaduje to vědomí a odhodlání; je třeba, abychom viděli, co nás rozptyluje a na čem jsme závislí, a potkali se se svým zpanikařeným dítětem.

## **Pocítění strachu**

Se svým vnitřním strachem (se svým zpanikařeným dítětem) se nejlépe spojíme tak, že pocítíme, jak se projevuje v těle. Znamená to naučit se vnímat někdy jemné, jindy výraznější pocity v těle, které strach doprovázejí. Zde je několik běžných tělesných vjemů, které se se strachem pojí:

- Pocity stažení v hrudi, v zádech, v krku, na solárním plexu, v hrdle, v bříše či kdekoli jinde v těle.
- Zpoceně dlaně nebo horkost v těle; studené dlaně a nohy nebo celkový pocit chladu.
- Chvění a třas.
- Zrychlený tlukot srdce.
- Chronické nebo náhlé bolesti, jako je bolest hlavy, žaludku, zad nebo svalů.

- Neklid a rozrušení, jako by náš nervový systém byl vybuzen přílišným množstvím kofeinu.
- Zkrácení nebo zúžení dechu.
- Problémy s trávením, zácpou, průjmem nebo nadýmáním.
- Nechuť k jídlu nebo pocity nevolnosti.
- Pocit, že nemáme pevnou půdu pod nohama nebo že padáme.
- Záchvaty paniky.
- Všeobecný pocit malátnosti a nevolnosti.

U každého z nás se v těle strach projeví jinak, ale většinou budeme mít jeden nebo několik z těchto příznaků. Když jsem začal své tělo pozorovat pravidelněji a pozorněji, udivilo mě, jak často se v něm objevují tělesné vjemy, které se pojí se strachem. A pomohlo mi, když jsem pochopil, že se jedná o projevy strachu, a to často bez zjevného důvodu. Když se dnes podívám pozorněji, obvykle jsem schopen označit, co můj strach vyvolalo, ale strach byl v našem těle přítomný tak dlouhou dobu, že často už nelze najít žádný evidentní důvod.

## **Původ strachu**

Náš strach může pramenit z mnoha rozličných zdrojů. Všechny jeho kořeny nikdy nepoznáme. Možná si nějaký neseme z minulých životů. Patrně neseme i strach, který souvisí s kolektivním kulturním dědictvím naší rodiny. Dále je tu obrovský šok, který nastal, když jsme byli vypuzeni z pohodlí dělohy do světa. Prvních pár dnů svého života jsem téměř umřel na podvýživu, protože jsem z nějakého důvodu nemohl strávit mléko své matky. Matka říkala, že jsem měl novorozenecký průjem, ale já jsem patrně volal: „Pomoc! Vraťte mě tam, kde jsem byl, do tepla a bezpečí!“

A k šoku z opuštění dělohy přidejme šok ze způsobu, jakým mnozí z nás přišli na svět, a důvodů ke strachu už je dost. Potom se k původnímu traumatu z porodu ještě přidá emocionální, fyzické nebo sexuální zneužití, které jsme zažili později. Dalšími jasnými podstatnými zdroji naší paniky jsou necitlivé zacházení a nenaplnění potřeb, které jsme během dětství prožili a které jsme nějakým způsobem zažili všichni – nedostatek pochvaly, pozornosti, lásky, úcty a péče. Naše vnitřní dítě teď neustále očekává další zneužití a opuštění – vlastně se ho s hrůzou obává.

Naše hluboké potřeby přežití a identity nebyly naplněny a my jsme ztratili důvěru. Naše potřeby lásky a ochrany, přijetí, uznání a pochvaly, inspirace a směru, potřeba něžné, nepodmíněné lásky zůstaly nenaplněny. Nyní, jako dospělí, stále neseme prvotní strach z toho, že nedostaneme to, co potřebujeme. Narušení naší nevinnosti a důvěry mohlo přijít tak záhy, že se setkáváme se zásadním strachem, zda vůbec přežijeme.

Ale jako děti jsme dost těžko mohli dojít k závěru: „Aha, takže máma s tátou mají opravdu velký problém. Nejenže nevyjdou spolu, ale zdá se, že je nezajímám ani já. V první řadě si mě neměli vůbec pořizovat. Je jasné, že tu nedostanu, co potřebuji, takže se trochu porozhlédnu a najdu si něco lepšího.“ S největší pravděpodobností by to kdekoli jinde bylo stejně špatné, nebo i horší. Většina z nás trpí emocionálním nedostatkem, takže často, když si dovolíme být zranitelní, to přinese nesmírný zmatek, paniku, strach, sebezposuzování, zhroucení a někdy naprostou hrůzu. Proč? Protože naše citlivost a naše nevinnost byly zrazeny.

Má extrémní citlivost byla dlouhou dobu pohřbena pod veškerým mým úsilím. Čím větší pochopení pro ni mám, tím více mohu chápat důvod, který mám ke své panice. Teď vidím, že strach z neúspěchu, z nesouhlasu, z pocitu neustálého tlaku, abych žil podle očekávání, která na mě naložila má rodina a kultura, vynesl na povrch hluboký strach, který musel být pro dítě zničující. Má vědomější část

už tolik nepodléhá programu, že musím být za každou cenu úspěšný, a uvědomuje si, že opouští-li mne má milovaná nebo hrozí-li mi odchodem, zvládnou to. Mé zpanikařené dítě to však neví. A tak se stále nechává silně vyprovokovat stále stejnými, starými spouštěcími mechanismy.

Hluboko pod všemi psychologickými důvody naší paniky je prostý a nejmocnější ze všech důvodů – vědomí toho, že zemřeme. Neustále čelíme nejistotě, proměnlivosti a v konečném důsledku smrti, tedy silám, které se naprosto vymykají naší kontrole. Žádné pojištění ani ochrana nás před tímto strachem neochrání. A hluboko uvnitř to víme.

*Pokud nám chybí přijetí a vnitřní prostor, pak jediné, co máme, je strach překrytý kompenzacemi.*

Viděno z pohledu traumatizovaného dítěte – citlivost se rovná panice, panice z opuštění a z naprosté zkázy. S bdělostí, pochopením a soucitem můžeme najít dostatek důvěry a prostoru k tomu, abychom citlivost, nejistotu a nepředvídatelnost přijali. Ale naše vnitřní dítě tyto vlastnosti prostě nemá. Abychom mohli své zpanikařené dítě vyléčit, musíme si tyto kvality dát. Poté můžeme svou citlivost transformovat z paniky na přijetí.

## Přijetí strachu

I dnes ještě potřebuji velkou odvahu a bdělost k tomu, abych strach, který přichází, přijal. Hluboko v mé mysli jsou stále zaseté myšlenky, které říkají, že dovolím-li si pocítit strach, nezvládnou to v životě, nebudu schopen fungovat, budu odsouzen jako slaboch a neschopný člověk, nebo že ten strach nikdy neskončí. A když strach přijde, tak i po všech těch letech, které

jsem věnoval práci na vnitřním dítěti, má racionální mysl stále nechápe, proč bych měl cítit strach, a chce, aby odešel. Mám strach cítit strach a mám strach ho sdílet. Stále ho odsuzuji a zatracuji sám sebe za to, že tyto pocity mám. Naštěstí mé hlubší já ví, že dovolit si cítit strach je velká hodnota.

*Máme neustálý strach, že pokud své strachy přiznáme, přemohou nás a budou řídit náš život. Ale jestliže se s nimi setkáme, staneme se silnějšími a vytvoříme tak prostor pro větší sebeúctu.*

## CVIČENÍ

### Zkoumání strachu zpanikařeného dítěte

Shrňme si čtyři základní typy strachu:

1. Z tlaku a očekávání.
2. Z odmítnutí a opuštění.
3. Z toho, že nedostanu prostor, že budu ignorován nebo nepochopen.
4. Z fyzického a energetického zneužití a znásilnění.

Podívejte se na každý zvlášť, na jeden po druhém a zeptejte se sami sebe: Mám tento strach? Co ho v mém životě dnes vyprovokuje? Co z mé minulosti mohlo přispět k jednomu z těchto strachů?

Jak tento strach postihuje různé oblasti vašeho života – vaši sexualitu, schopnost prosadit se, vaši kreativitu, vaše vztahy?

## KAPITOLA 3.

### **Stud – mylné vnímání sebe sama**

Nedávno jsem se účastnil semináře v Los Angeles a bydlel jsem u tety a strýce, kteří žijí nedaleko. Byli to odjakživa mí nejmilejší příbuzní – laskaví, velkorysí, milující – a byla s nimi legrace. Byli pro mě velkou oporou, když mi bylo zle, a vždy jsem u nich rád pobýval. V tu dobu k nim přijel ze severní Kalifornie na návštěvu jejich syn, můj bratranec. Společně jsme večereli. Bratranec nám vyprávěl příběh o tom, jak před několika lety pozval své rodiče na seminář osobního růstu, který vedl muž, jenž byl učitelem jeho i jeho ženy. Bratranec mluvil o obzvláště silné chvíli, kdy seděli s otcem uprostřed kruhu. Bratranec sdílel svoji hlubokou bolest, kterou kdysi cítil, když ho otec srovnával s námi (se mnou a mým straším bratrem), kteří jsme žili v Evropě a v rodině jsme měli pověst „vysoce úspěšných“. Vzpomínal, jak jeho otec říkával: „Kéž bys byl víc jako oni.“ Jak zdrceně se po této větě cítil. Během semináře můj strýc poslouchal, plakal a omluvil se za to, že svému synovi způsobil bolest.

Nyní můj strýc slyšel ten příběh znovu. Řekl, že skutečnost, že projevuje svoji slabost a emoce, cítí jako své velké selhání. Můj bratranec a já jsme se na něj vrhli, že právě naopak, že to je ohromný projev síly, mít odvahu naslouchat a cítit bolest syna. Bratranec mu vysvětlil, že právě on byl modelovým příkladem otce, jakého by si přáli mít všichni ostatní ve skupině. Já jsem mu sdělil, že jsem po celá léta vnímal, že je pro mě bezpečím a oporou, a cítil jsem se jím milován a přál jsem každému takového strýce. V této chvíli už jsme všichni čtyři seděli nad jídlem v slzách. Můj strýc je ta nejhodnější osoba, jakou si lze představit, a i přesto svého syna tak hluboce zahanbil. A je ironií osudu, že přestože já jsem byl zdrojem

tohoto srovnávání, měl jsem úplně stejnou zkušenost jako můj bratranec. Ani já jsem neunikl srovnávání a zahanbování.

Tento příběh vyprávím částečně proto, že má šťastný konec. Díky veškeré práci, kterou jsme na sobě já a můj bratranec vykonali, jsme se dostali do bodu, kdy se v životě cítíme šťastní a naplnění. Ale dalším důvodem, proč si myslím, že mě tento příběh zasáhl, je skutečnost, že i když máme milující a pečující rodiče, i tak se za sebe stydíme. Rodiče způsobí pocity studu svým dětem tím, že hodnotu a přijetí staví na úspěchu, image, tlaku a boji. Jako děti v sobě rozvineme sebedůvěru, sebehodnotu a sebeúctu tím, že nám někdo zpětně zrcadlí naši esenci. K tomu dochází, když jako děti cítíme, že nás někdo vidí, slyší, cítí, podporuje, vede a ctí za to, že jsme tou pučící individualitou, kterou jsme. Jestliže nás ale namísto toho formují do šablon očekávání a projekcí ostatních, které s naší esencí a našimi dary neladí, jestliže je naše přirozená živost potlačovaná vinou, a hůře, cítíme-li se nechtění a špatně s námi zacházejí, zakryjeme svoji základní podstatu lásky k sobě, nadšení, spontaneity a autenticity hávem pochybností o sobě samých, strachem, nejistotou a sebeničením.

A jak léta běží, naše odpojení od sebe samých se zhoršuje a my se hlouběji a hlouběji propadáme do snahy být někým, kým nejsme. Chtěli bychom po svých rodičích příliš, pokud bychom očekávali, že budou natolik vědomí, aby byli s to rozpoznat své vlastní hodnoty, předpoklady, očekávání a přesvědčení, a tak byli schopni *uvidět* své dítě takové, jaké je ve skutečnosti. Mají příliš velký strach. A proto je 99 % dětí uváděno do pocitů studu. (Lze říci, že 99 % je optimistická verze.)

Můj otec kdysi vyprávěl vtíp o muži, který přišel ke krejčímu, aby si dal ušít nový oblek. Krejčí ho změří a požádá ho, aby přišel za týden. O týden později se muž znovu vydá ke krejčímu, aby si svůj nový oblek vyzvedl. Když si ho ale zkusí před zrcadlem, všimne si, že je jeden rukáv kratší, stejně tak i jedna nohavice a kalhoty mu jsou velké v pase. Když to



řekne krejčímu, krejčí se na něj podívá a řekne: „Ten oblek je v pořádku. Jen si ho musíte pořádně obléct. Podívejte, napřed musíte takhle povystrčit ruku, potom natáhněte i nohu a nafoukněte břicho. Výborně! Vidíte, teď vám sedí.“

Muž se nechá přesvědčit a vybelhá se z obchodu, maje na sobě oblek. Když pomalu kulhá ulicí, mívá dvě ženy. Jedna druhé povídá: „Viděla jsi toho chudáka zmrzačeného? Taková škoda!“ „Ano,“ odpoví ta druhá, „hrozná škoda! Ale všimla sis, jaký měl na sobě krásný oblek?“

Neměl jsem tušení, že tento příběh je o studu. A není třeba dodávat, že to nevěděl ani můj otec. Všichni jsme tím nevinným, důvěřivým mužem, který přijde ke krejčímu (naše rodina, naše kultura, naše školství, náboženská výchova atd.). Všichni dostaneme oblek, který nám nepadne, a jsme přesvědčeni, že ho musíme vyzkoušet a snažit se, aby nám padnul. A od té doby se neustále belháme ulicí, odpojeni od své energie, autenticity a vnímání sebe sama. Když stojíme před zrcadlem, víme hluboko uvnitř, že nám ten oblek nesedí, ale „krejčí“ byl příliš mocný a my jsme ztratili důvěru ve svůj vnitřní hlas pravdy. A tak, jak stud narůstá, většina z nás přestává ten vnitřní hlas slyšet.

## Co je to stud?

Stud je základní pocit nedostatečnosti, hluboké vědomí toho, že nejsem v pořádku, jsem špatný, nedostatečný nebo úplně neschopný. V překrásném australském filmu *Svatba Muriel*, skvělém filmu o studu, otec své dceři Muriel neustále opakuje, že je k ničemu. On sám není žádným vzorem integrity, na konci filmu je odsouzen za korupci, její matka přijala život ponížené ženy bez vlastní hodnoty, je vdaná za muže, který ji za jejími zády podvádí, a i její sourozenci jsou podobní nešťastníci. Muriel

je posedlá touhou po tom, aby ji muži obdivovali a aby byla přitažlivá tak jako ostatní dívky, ale znovu a znovu se jí daří jenom se ponížovat.

*Když cítíme stud, ztrácíme schopnost cítit sami sebe, nejsme uvolnění a přesní, a pocit vlastního středu je nahrazen pocitem prázdnoty. Ztrácíme kontakt se svou vlastní životní energií, přestáváme si věřit a ztrácíme schopnost cítit a vyjádřit se. Tento spodní proud studu je přítomen neustále.*

Já sám jsem byl ve svém životě, kam až dohlédnu, vždy jako provazochodec balancující mezi vysokým výkonem, stoprocentním fungováním a úspěchem v tom, co dělám, a mezi zdrcujícími pocity studu a nedostatečnosti. Věnoval jsem se škole, práci, sportům, ale někde hluboko v sobě jsem měl vždy pocit, že to prostě „nezvládám“. Když jsem byl malý, chtěl jsem být stejný jako můj starší bratr. Byl „zázračné“ dítě a byl celou naší rozvětvenou rodinou uznáván, byl téměř její ikonou. Když jsem chodil do desáté třídy, bratr získal čestné stipendium na Harvard, protože – slovy rektora – byl tak „mimořádným kandidátem“. Na střední škole byl kapitánem všech týmů a redaktorem školních novin. Když promoval, vyjma jednoho získal všechna ocenění, která bylo možné získat. Já jsem seděl mezi diváky a zmítal jsem se mezi pýchou a pocity, že jsem ve srovnání s ním úplná nula.

A tak jsem se, pochopitelně, snažil být ve škole stejně dobrý jak on. Rovněž jsem napnul veškeré své úsilí k přijetí na Harvard a do dnešního dne si myslím, že jsem byl přijat pouze proto, že se můj bratr znal s děkanem přijímací komise, neboť o něm napsal článek do univerzitního časopisu *Harvard Crimson*. Děkan mému bratrově řekl: „Bude-li alespoň z poloviny tak dobrý jako jsi ty, přijmeme ho.“ A přesně za takového jsem se považoval, za toho, který je „z poloviny tak dobrý“. (Dnes vím, že jsou to „hlasy studu“, které ke mně tak promlouvají.) Po celou dobu na vysoké